

UNA BUONA OCCASIONE PER IMPARARE A MANGIARE

di MARCELLO TICCA

SCATTA l'allarme "mucca pazza" e gli italiani non comprano più la carne. Anzi, molti di loro sono incitati a gettarsi sulla scelta vegetariana dimenticando che esistono anche i polli, i tacchini e i conigli. Un taglio netto almeno e, da carnivori osservanti, diventano improvvisamente appassionati di legumi, cereali e verdura.

L'emotività e l'estremizzazione fanno scartare il gusto ma rischiano anche di far saltare gli equilibri nutrizionali. In particolare, come accade in questa situazione, quando le notizie sembrano contraddittorie, quando non ci sono certezze, quando il dubbio lascia spazio alle paure.

E così, succede che si diminuisce dal piatto il cervello e il midollo pericoloso ma anche l'innocente petto di pollo. Tutto diventa "infetto". Il cibo si trasforma in nemico numero uno. Da amico ad attentatore. Lo sfarzo, dunque, dovrebbe essere quello di riuscire a separare l'emozione dalla conoscenza non sposando, ciecamente, l'estremizzazione. La scelta vegetariana può essere rispettabilissima ma va fatta a ragion veduta e con il sostegno delle informazioni. Si può optare per la via latte-ovo-vegetariana, si possono trovare degli equilibri senza, obbligatoriamente, gettarsi sulla sponda integralista. Come, invece, molti incitano a fare in questo momento.

Per qualcuno questa inversione di marcia può dare la misura di quanto gli italiani siano attenti a ciò che mangiano. Alla loro cautela nella scelta dei cibi e all'attenzione che riservano alla spesa quotidiana. Magari così fosse. In realtà si tratta solo di un timore passeggero, un terrore di massa che il prossimo allarme farà dimenticare. E abbiamo le prove per dire questo. Da anni e anni gli epidemiologi avvertono che, in Italia, le malattie cardiovascolari sono la prima causa di morte precoce. Che il grasso nel piatto è il

pericolo numero uno, che il sale va dimezzato, che l'obesità fa più danni di un'ipotesi di "mucca pazza". Ebbene, quanti sono gli italiani che mangiano davvero seguendo le regole minime della dieta mediterranea? Quanti contano i bicchieri di vino per non aggravare il costo delle calorie? Quanti vigilano che il bambino in casa non diventi troppo grasso?

I numeri non ci confortano. La famiglia italiana tipo continua a mangiare troppo e, spesso, le scelte non rispettano i giusti equilibri tra proteine, grassi e carboidrati. La dieta prima dell'estate è di gran moda ma, nel resto dei mesi, molti mandano più quello che capita senza mettere in relazione il cibo con la salute. Soltanto le emergenze, vere o presunte, sembrano destare l'attenzione dell'italiano a tavola.

Non si può condannare la paura e non si può eliminare l'ipersensibilità. Si può e si deve, invece, soppesare bene le notizie e il loro impulso sforzandosi di presentare tutte le opinioni di segno opposto per dare al consumatore gli elementi che gli consentano di decidere, e magari per insegnargli cosa significhi nutrirsi bene, per essere in salute giustificando anche il palato. Forse una informazione corretta di questo tipo non riuscirebbe a fermare la corsa di "mucca pazza" e le truffe alimentari ma, sicuramente, permetterebbe agli italiani di imparare a leggere un'etichetta e "costruire" il giusto menù quotidiano.

* Direzione dell'Unità di
documentazione e informazioni
nutrizionali del Istituto
nazionale dello stomaco